

「食育月間」、「食育の日」を ご存じですか？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。心身が健康で生き生きと暮らすために、食に関する知識と食を選択する力を習得することも食育の一つです。

ぜひ、この食育の日にご家族やご友人とともに食を



キッズクラス（幼児食教室）

今回のテーマは野菜嫌い克服！料理を通して野菜が好きになるきっかけを作りましょう。

日時 7月11日（火） 午前10時～正午

会場 今井市民センター料理教室

対象 2～5歳児の保護者 ※原則は保護者対象の教室ですが、親子での参加を希望する方は申し込み時にお伝えください。

内容 調理実習「肉入り野菜炒め」、「簡単かぼちゃポタージュ」、「トマト蒸しパン」

指導 管理栄養士

定員 先着20組（予約制）

費用 1人分300円

持ち物 エプロン、バンダナ（三角巾）、手拭き、布巾、麦茶、ウエストポーチ等

※各自ご用意ください。 ※食品衛生上、調理したものの持ち帰りはできません。

その他 託児あり

申し込み 電話 ☎ 23・2191で健康センターへ

ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 7月20日（木） 午前10時～11時30分

会場 健康センター2階

対象 4～5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食のもの

持ち物 バスタオル、ミルク（お湯も含む）、おむつなど外出時に必要なもの

申し込み 電話 ☎ 23・2191で健康センターへ



食中毒を予防しましょう！

食中毒は1年を通して発生しています。飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、家庭での食事も発生しています。毎日の食事作りにも危険が潜んでいないか確認してみましょう。

①食品の購入：生鮮食品は、新鮮なもの（消費期限などを確認）を購入。 ②家庭での保存：冷蔵・冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。詰め過ぎに注意。 ③下準備：台所は清潔に。まな板・包丁は生の肉や魚を処理したものと、加熱せずそのまま食べる果物や野菜、調理済み食品とはできる限り分けましょう。やむを得ず共用する場合は、丁寧に洗い、熱湯をかけるなど、最新の情報をお伝えします。ふだん聞けないこと、疑問に思っていることを女性のみの講座で解決しませんか。

日程 7月14日（金）

対象 市内在住の女性

講師 新町クリニック婦人科 片山恵利子氏

★いづれも

時間 午後1時30分～3時

会場 市役所2階会議室

定員 先着70人程度（予約制）

費用無料

申し込み 電話 ☎ 23・2191で健康センターへ



健康づくり講座

★女性特有のがん

～検診を受けるとなぜお得なの？～

女性特有のがんには、乳がんや子宮がんがあります。これらの病気が近年、若い世代で増加しています。

検診や病気のことは

★男性のための健康づくり

男性特有の悩み、なかなか聞きづらいです。『疲れやすい』、『イライラしやすい』、『不安感がある』、『性欲がなくなった』など、男性の心と身体は非常に繊細です。

今回は、男性ホルモンによる心身の変化、肉体の衰えや機能の低下など、さらに、それらに伴い起こりうる症状や疾病について分かりやすくお話しします。

さあ、活力に満ちあふれた自分を取り戻しましょう。

日程 7月20日（木）

対象 市内在住の男性

講師 東青梅診療所院長 武信康弘氏

総合体育館スポーツ・文化教室

総合体育館および永山公園総合運動場テニスコートで登録制教室を開催します。

日程 7月1日（土）～9月30日（土）

※スポーツ教室・文化教室：祝日、休館日を除く▽硬式テニス教室：祝日を除く

☆スポーツ教室・文化教室表のとおり

その他 1回のみの参加不可▽スポーツ教室③④⑤と文化教室④は幼児（1歳以上の未就学児）の一時預かりあり（定員5人・有料予約制）▽各教室の詳細は総合体育館へお問い合わせください。

お問い合わせ 総合体育館 ☎ 24・7721



文化教室（総合体育館）

教室名	曜日	時間	受講代（回数）
① 英会話（シニアコース）	水曜日	午後2時～3時	9,000円（9回）
② 英会話（年中コース）		午後3時30分～4時20分	
③ 英会話（年長コース）		午後4時30分～5時20分	
④ アーティフィシャルフラワー	木曜日	午前10時～11時30分	15,000円（6回）

スポーツ教室（総合体育館）

教室名	曜日	時間	受講代（回数）
① 親子ベビーコンタクト	月曜日	午前10時～11時	4,200円（6回）
② 親子チャイルドコンタクト		午前11時30分～午後零時30分	
③ レディースフットサル	火曜日	午前10時～11時30分	9,000円（9回）
④ ボディバランスストレッチ	水曜日	午前10時～11時	5,400円（9回）
⑤ ソフトエアロピクス		午前11時15分～午後零時15分	
⑥ ジュニアフットサル（年中・年長コース）	木曜日	午後3時30分～4時20分	8,000円（10回）
⑦ ジュニアフットサル（小学1・2年生コース）		午後4時30分～5時30分	
⑧ フィギュアエイトフィットネス		午後7時～8時	
⑨ 骨盤エクササイズ	金曜日	午後8時15分～9時15分	7,800円（13回）
⑩ ヨガ（リラククスコース）		午前10時～11時	
⑪ ヨガ（代謝アップコース）		午前11時15分～午後零時15分	
⑫ ジャイロキネシス（チェアコース）		午後2時～3時	
⑬ ジャイロキネシス（フロアコース）		午後3時15分～4時15分	
⑭ かんたんエアロピクス		午後7時20分～8時20分	
⑮ ZUMBA		午後8時30分～9時30分	
⑯ KID'S HIPHOP	土曜日	午前10時～11時	7,700円（11回）
⑰ 骨盤エクササイズ		午前11時15分～午後零時15分	